

29.06.2025r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą wieprzową, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	G G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
Pasta z jajka z szczypiorkiem, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 6	G G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa wieprzowa	30g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G G	Jaja/ Śmietana 12%	70g/ 10g	J/ M
		Szczypior, świeży	1g	-
		Papryka czerwona	30g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400g	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	100ml	-
Nektarynka DIETA 6	BO	Jabłko, świeże/ Nektarynka, świeża	50g/ 120g	-/ -
		Banan	40g	-
OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Pietruszka, korzeń/ Por, świeży	7g/ 3g	-/ -
		Seler, korzeń	6g	SEL
Gulasz wołowy z warzywami DIETA 1, 2, 6	D	Cebula, świeża	2g	-
		Masło 82%	3g	M
		Olej	10ml	-
Gulasz drobiowy z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Śmietana 12%	3g	M
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Makaron pszenny, nitki	30g	G, J
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	12g	SEL
Surówka z kapusty czerwonej z olejem- DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki/ Koper, świeży	250g/ 2g	-/ -
		Kapusta czerwona	70g	-
		Marchew świeża	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko świeże	20g	-
		Marchew kostka, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa, mrożona	12g	-
		Wiśnia, mrożona	12g	-
		Cukier	4g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, łubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jogurt owocowy pitny-DIETA1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy pitny	250ml	M
Jogurt naturalny pitny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny pitny	330ml	M
KOLACJA Twarożek z makrelą i koperkiem, sałata lodowa z rzodkiewką, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	30-90g	G
		Chleb graham	30-90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	15g	M
		Cukier	4g	-
		Twaróg biały	50g	M
Twarożek z makrelą i koperkiem, sałata lodowa, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Makrela wędzona	20g	R
		Śmietana 12%	10ml	M
		Rzodkiewka, świeża	10g	-
		Koper świeży	1g	-
		Sałata lodowa, świeża	10g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2143,48kcal /W=276,04g/T=72,56g/B=95,08g/Kw.Tl.Nasy.=32,27g/Cukry=79,87g/S=5,15g/Bl.=25,68g

Sporządził:

Zatwierdził:

29.06.2025r.

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

BO- Bez obróbki cieplnej

PI- Pieczenie

S- Smażenie

GO- Gotowanie

PA- Parowanie

D- Duszenie

GR- Grillowanie

Oznaczenia alergenów:

G- Zboża zawierające gluten

M- Mleko i pochodne wraz z laktozą

J- Jaja i pochodne

R- Ryby i pochodne

O- Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL- Seler i pochodne

GOR- Gorczyca i produkty pochodne

SOJ- Soja i pochodne

SEZ- Nasiona sezamu i pochodne

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E- Wartość energetyczna

B- Białko ogółem

T- Tłuszcz ogółem

Kw. Tł. Nasy.- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

W- Węglowodany ogółem

Cukry- w tym cukry

Bl.- Błonnik pokarmowy

S- Sól

Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.

Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

E=2143,48kcal /W=276,04g/T=72,56g/B=95,08g/Kw.Tł.Nasy.=32,27g/Cukry=79,87g/S=5,15g/Bl.=25,68g
--

Sporządził:

Zatwierdził: